

10月10日(月) 体育の日予定表

体育の日特別プログラム

～さあ皆さん！“スポーツの秋”です！！～



スタジオ		トレジム	プール
A	B		
9:00			
10:00	10:00～11:00 ウエストシェイプ エアロ	10:30～11:00 体力測定	9:50～10:40 足腰元気アクア
11:00			11:10～11:40 体験アクアピクス
12:00			12:00～12:50 親子水泳
13:00	13:30～13:45 ストレッチ		13:15～13:45 タイムトライアル
14:00		14:00～14:30 体力測定	14:00～14:50 スキルアップスイム
15:00			
16:00	15:45～16:00 かんたん筋トレ		
17:00			17:15～17:45 タイムトライアル
18:00			18:00～18:30 水泳 平泳ぎ
19:00	19:00～20:00 ボディシェイプ		
20:00			
21:00			

※ 黄色の教室は1階フロント前にて開始20分前から受付を行います。

※ 親子水泳・スキルアップスイムは事前に申し込みが必要です。別紙案内をご覧ください。

※ 体力測定の詳細につきましては、別紙案内をご覧ください。